

TOP > コラム

妊娠中の体重管理 何が正しいの？

2024.10.16

#妊娠中のトラブル



富永愛法律事務所 医師・弁護士 富永 愛 です。
司法試験に合格し、弁護士事務所での経験を積んだ後、国立大医学部を卒業し医師免許を取得。
外科医としての勤務を経て、医療過誤専門の法律事務所を立ち上げました。
実際に産婦人科の医療現場を経験した医師として、法律と医学の両方の視点から産科を中心とした医療問題について発信します。
出産のトラブルでお困りの方は、是非一度お問い合わせください。

妊娠中の体重管理について悩まれる妊婦さんは多いのではないのでしょうか。
2021年に日本産婦人科学会は、新たに「妊婦の体重増加指導の目安」を公表し、従来の指針を撤廃しました。

このコラムでは、現在推奨されている望ましい体重増加の目安を中心に、妊娠中に体重が増えない、または増えすぎた場合に予想されるリスクや赤ちゃんへの影響について解説します。

妊娠前のBMIを調べましょう

ご自身に望ましい体重増加量を知るためには、妊娠前の体型からBMIを確認します。
BMI (Body Mass Index) とは、世界共通の低体重(やせ)や肥満度を測定するための指標です。

$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

例えば、身長155cm・体重50kgの場合
 $155 \div 1.55 \div 1.55 = 20.8$ BMI値は20.8となります。

日本肥満学会とWHOの基準により、妊娠前のBMI:18.5未満がやせ、BMI:25以上が肥満とされています。

なぜ妊婦の体重増加指導の目安が新しくなったのか？

妊婦さんの体重管理と聞くと、産婦人科での厳しいチェックや指導を想像されるかもしれませんが、実際に、病院から体重に関する指導を受けたことがある人も多いでしょう。これまで、欧米などに比べると日本の産婦人科の体重管理は厳しいものでした。

しかし、日本では低出生体重児が増えていること、その背景に日本でやせ型の妊婦さんが多くなっていることから、やせすぎてしまうことが問題と考えられるようになり、新しく「妊娠中の体重増加の目安」が策定されました。

従来の指針（現在は廃止されています）

※現在は廃止されています	
妊娠前のBMI	望ましい体重増加量
18未満	10～12kg
18～24	7～10kg
24超	5～7kg
日本産婦人科学会(1997年)	

新しい妊娠中の体重増加の目安

妊娠前の体格		体重増加量指導の目安
低体重(やせ)	18.5未満	12～15kg
普通体重	18.5以上25.0未満	10～13kg
肥満（1度）	25.0以上30.0未満	7～10kg
肥満（2度）	30.0以上	個別対応（上限5kgまでが目安）
日本産婦人科学会周産期委員会(2021年度)		

妊娠前の体格によるリスク

- やせの女性（BMI：18.5未満）

切迫早産、早産、貧血および低出生体重児のリスクがあります。

- 肥満の女性（BMI：25以上）

妊娠高血圧症候群（昔は妊娠中毒症といわれていました）、妊娠糖尿病、帝王切開分娩、巨大児などのリスクがあります。

妊娠中の体重増加量によるリスク

- 体重増加量が著しく少ない場合（十分に栄養がとれていない）

低出生体重児、早産のリスク

- 体重増加量が著しく多い場合（栄養をとりすぎている）

巨大児、帝王切開分娩となるリスク

妊娠中はたくさん食べなければいけない？

妊娠に必要なエネルギー摂取量は、非妊娠時と比べてどのくらい増えるのかご存知でしょうか？

1日当たり

初期…+50kcal（バナナ1本分）

中期…+250kcal（バナナ5本分）

後期…+450kcal（バナナ9本分、おにぎり2.5個分）

目安として**バナナ1本が約50kcal、おにぎり1個で約170～180kcal**といわれています。

妊娠が進むにつれ、必要なエネルギー摂取量も増えていきますが、食べ過ぎには注意が必要です。

妊娠初期には、つわりなどで思うように食事が摂れない時期などもあるかもしれません。体調が落ち着いてから、十分栄養をとり、体重管理を行っていきましょう。

また、食事量だけでなく、バランスよく栄養素を摂ることが大切です。例えば、鉄分をとることで貧血予防に、カルシウムは赤ちゃんの歯や骨の成長に欠かせません。ブロッコリーやホウレンソウに多く含まれる葉酸も、赤ちゃんの発育に必要な栄養素です。

妊娠中の貧血について、[「妊娠中に貧血になりやすいのはなぜ？対策は？」](#)で解説していますので、あわせてご覧ください。

妊娠前の体格によって、体重増加量の目安は異なります。

ご自身のBMIからどれくらいの体重増加が望ましいのかを知り、細かく毎日考えすぎると疲れてしまうので、**何日かをかけてバランスを取ればいい**と思いながら、**ストレスにならないよう**適切な体重管理をすることが大切です。

産婦人科診療ガイドラインでは、個人差を考慮した**ゆるやかな**指導を心がけるよう推奨しています。体重の増加量や妊娠中の食事について心配なことがある場合は、産婦人科の主治医や助産師さんに相談してみましょう。



医師・弁護士が対応します。
産科の医療過誤・医療事故でお困りの方はこちら。
産科に特化した情報を発信しています。

弁護士法人富永愛法律事務所

産科医療LABO

医療過誤医療事故



この記事を書いた人（プロフィール）

富永愛法律事務所

医師・弁護士 富永 愛（大阪弁護士会所属）

弁護士事務所に勤務後、国立大学医学部を卒業。

外科医としての経験を活かし、医事紛争で弱い立場にある患者様やご遺族のために、医療専門の法律事務所を設立。

医療と法律の架け橋になればと思っています。

[一覧に戻る](#) >



弁護士法人富永愛法律事務所

産科医療LABO

医療過誤医療事故

弁護士法人富永愛法律事務所
〒569-0803 大阪府高槻市高槻町11番20号
第2領家ビル401号
tel.072-682-6233

- 産科医療LABOについて
 - > 産科医療LABOについて
 - > ご挨拶・弁護士紹介
 - > 事務所概要
 - > 医療顧問
- 産科医療補償制度とは
 - 原因分析報告書とは
 - 脳性まひとは
 - 妊娠・出産のトラブル
- 相談の流れ・費用
 - > 相談から解決までの流れ
 - > 費用
 - > Q&A
- 解決事例
 - 判例
 - コラム
- 弁護士向けサポート
 - サイトマップ
 - プライバシーポリシー

[相談のお申し込み](#) >



Copyright © SANKAIRYO LABO